

## 脳トレとプラス思考

労働者委員 奥 恵利美

最近、人の名前がなかなか出てこなかったりすることから、話題にするのが認知症です。

先日、介護予防のための講演を聞く機会があり、川添多美子先生の「脳トレ・20歳若返る」という演題でのお話を伺いました。

ひところ流行った脳トレ、参加した甲斐がありました。疲れた脳、老化した脳を活性化させ、4つの機能を若返らせる内容でした。

脳の4つの部位のうち前頭葉は注意力、頭頂葉は発想力、後頭葉は分析力、側頭葉は記憶力の機能があり、どうすれば活性化できるのかを教えてくださいました。それには、計算ドリルや漢字ドリル、間違い探しゲームやトランプ・パズルなどを使ってトレーニングすると脳を刺激し、機能アップに繋がるというもの。小学生の頃に戻った気分計算や漢字ドリル、間違い探しを始めると瞬時に集中することを肌で感じ納得。集中することで脳細胞をどんどん活性化させることができるとのこと。同時に食生活にも関係があり、塩分やコレステロールに注意することとバランスの良い食事を摂取する必要があるとのことでした。

以前は、脳の細胞は歳をとるとともに減り続け、増えることはないというのが定説だったようですが、スウェーデンの研究者エリクソンはお年寄りの脳も細胞分裂を続け、増えていることを実証したとのこと。これは朗報。脳活性の為にドリルなど毎日少しづつでも続ける努力をすれば年齢に関わらず生き生きとした脳の機能を保てることを確信しました。

人は、プラス思考の人とマイナス思考の2種類の考え方がるようです。

マーシー・シャイモフの著書によると人は1日6万個の物事を考えていて、その95%は前日も前々日も考えていたことだといいます。問題なのはその習慣的な考えの約80%がネガティブなもの。つまりほとんどの人は1日4万5000回後ろ向きの考えにとらわれているということです。脳機能にとって、マイナス思考は毒、プラス思考は良薬であると書いています。

確かにプラス思考だと、元気になりやる気が出て行動力がともなってきます。そして脳を刺激し活性化させることで、健康にも繋がってくるのでしょう。普段、何も考えずに日々過ごすのではなく、脳を意識しながら脳トレを行いプラス思考で物事を考えて過ごすことで、健康的な生活を送れるようになれるのかもしれない。

私も常に脳トレを意識しながら、脳によい影響を与えるプラス思考で過ごしたいと思います。